ཨོཾ། །འཕགས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་ཅེས་བྱ་བ་ཐེག་པ།

རྒྱ་གར་སྐད་དུ། སུ་ཧྲི་ད་ལེ་ཁ།
བོད་སྐད་དུ། འཕགས་པའི་སྤྲིང་ཡིག །

འཇམ་དཔལ་གཞོན་ནུར་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་དགེ་བོས་བདག་གིས་ནི། །
བདེ་བར་གཤེགས་པའི་གསུང་བསྟན་ལས་བྱུང་བའི། །
བསོད་ནམས་འདུན་སྐད་འཕགས་པའི་དབྱངས་འདི་དག །
ཉེར་ཟད་ཅིག་བསྟེན་ཕྱོད་ཀྱིས་གསན་པར་རིགས། །

ཇི་ལྟར་བདེ་གཤེགས་སྐུ་གཟུགས་ཤིང་ལས་ཀྱང་། །
བཀྱིས་པའི་འདྲའང་རྟེན་སྐྱེ་མཁས་པས་མཆོད། །
དེ་བཞིན་བདག་གི་སྐན་དག་འདི་ངན་ཡང་། །
དམ་ཆོས་བརྗོད་ལ་བསྟེན་སྐད་མི་བཀྱིད། །

ཐུབ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ནི་སྐན་དགུ་ཞེག །
ཕྱོད་ཀྱི་ཟླས་སུ་ལྟ་ཡང་ཆུད་མོད་ཀྱི། །
ངོ་ཐམ་བས་བཀྱིས་དགུང་ཟླའི་འོད་ཀྱིས་ནི། །
ཆེས་དགར་ཉིད་དུ་ཅི་སྟེ་མི་བཀྱིད་པགས། །

Nagarjuna's *Letter to a Friend*

In Sanskrit: Suhrillekha
In Tibetan: bshes pa'i spring yig
In English: Letter to a Friend

Homage to the Gentle and Glorious Youth (Mañjushri-kumarabhuta).

1
Listen now to these few lines of noble song
That I've composed for those with many virtues, fit for good,
To help them yearn for merit springing from
The sacred words of He Who's Gone to Bliss.

2
The wise will always honor and bow down
To Buddha statues, though they're made of wood;
So too, although these lines of mine be poor,
Do not feel scorn, they teach the Holy Way.

3
While you have surely learned and understood
The Mighty Buddha's many lovely words,
Is it not so that something made of chalk
By moonlight lit shines gleaming whiter still?

རྒྱལ་བས་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་དང་།
གཏེར་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྷ་རྣམས་དྲན་པར་བྱ།
རང་ཉ་བ་གཅེར་སྟལ་དེ་དག་སོ་སོ་ཡི།
ཡོན་ཏན་ཆོག་ཤེས་ཀྱི་རྣེས་སུ་དྲན་པར་བཞིའོ།

དགེ་བའི་ལས་ལམ་བཅུ་པོ་ལུས་དང་ནི།
དགར་དང་ཡིད་ཀྱིས་ཉག་ཏུ་བསྟེན་བཞིའོ་ཅིང་།
ཚང་རྩེས་ལས་འཕྲོག་དེ་བཞིན་དགེ་བ་ཡི།
འཚོ་བ་ལ་ཡང་མངོན་པར་དགྱེས་པར་མཛོད།

འོང་སྐྱོང་གཡོ་བསྒྱིང་པ་མེད་མཉེན་ནས།
དགེ་སློང་བྲམ་ཟེ་བཅུན་དང་བཤེས་རྣམས་ལ།
སྦྱིན་པ་ཚུལ་བཞིན་སྩལ་བཞིའོ་ཞར་ལ་ཏུ།
སྦྱིན་ལས་གཞན་པའི་གཉེན་མཆོག་མཆིས་སོ།

ཁྲིམ་ཀྱིས་ཚུལ་ཁྲིམས་མ་ཉམས་མོད་མི་དམའ།
མ་འདེས་མ་སྐྲག་པ་དག་བསྟེན་པར་མཛོད།
ཁྲིམས་ནི་རྒྱུ་དང་མི་རྒྱུ་ས་བཞིན་དུ།
ཡོན་ཏན་གང་ཞིག་དེ་ཐམས་པར་གསུངས།

སྦྱིན་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བཟོད་བརྩོན་བསམ་གཏན་དང་།
དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་གཞལ་མེད་པ་རོའི་ཕྱིར།
འདི་དག་རྒྱས་མཛོད་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཡི།
པ་རོལ་ཕྱིན་པ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོར་མཛོད།

4
Six things there are the Buddhas have explained,
And all their virtues you must keep in mind:
The Buddha, Dharma, Sangha, bounteous acts,
And moral laws and gods—each one recall.

5
With body, speech, and mind always rely
On wholesome deeds, the tenfold virtuous path.
Avoiding liquor at all costs, thus find
True joy to lead a life of virtuous deeds.

6
Possessions are ephemeral and essenceless—
Know this and give them generously to monks,
To brahmins, to the poor, and to your friends:
Beyond there is no greater friend than gift.

7
Keep your vows unbroken, undegraded,
Uncorrupted, and quite free of stain.
Just as the earth's the base for all that's still or moves,
On discipline, it's said, is founded all that's good.

8
Generosity and discipline, patience, diligence,
Concentration, and the wisdom that knows thusness—
Those measureless perfections, make them grow,
And be a Mighty Conqueror who's crossed samsara's sea.

གང་ལ་ཕ་དང་མ་དག་མཆོད་བྱེད་པའི། །
རིགས་དེ་ཚངས་བཅས་སློབ་དཔོན་བཅས་པའང་ལགས། །
དེ་དག་ལ་མཆོད་གྲགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། །
སྐད་མ་ལ་ཡང་མཐོ་རིས་ཐོབ་འགྱུར་ལགས། །

འཆོ་དང་ཚེམ་རྒྱུ་འཕྲིག་པ་བརྟུན་དང་ནི། །
ཚང་དང་དུས་མིན་ཟས་ལ་ཚགས་པ་དང་། །
མལ་སྟན་མཐོ་ལ་དག་དང་གླུ་དག་དང་། །
གར་དང་ཞེང་བའི་ཁྱད་པར་རྣམས་སྤང་ཞིང་། །

དགྲ་བཅོམ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་ཡི། །
ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་དང་ལྡན་ན། །
གསོ་སྦྱོང་འདོད་སྦྱོད་ལྷ་ལུས་ཡིད་འོང་བ། །
སྐྱེས་པ་བུད་མེད་དག་ལ་སྟོལ་བར་བགྱིད། །

སེར་སྣ་གཡོ་སྒྱུ་ཚགས་དང་སྨོས་ལས་དང་། །
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་དང་། །
རིགས་དང་གཟུགས་དང་ཐོས་པ་ཡང་ཚོ་དང་། །
དཔང་ཐང་ཆེ་བའི་རྒྱས་དག་དགེ་བྱ་བཞིན་གཟིགས། །

བག་ཡོད་བདུད་རྩིའི་གནས་ཏེ་བག་མེད་པ། །
འཆི་བའི་གནས་སུ་ཐུབ་པས་བཀའ་སྩལ་ཏེ། །
དེ་བས་ཁྱོད་ཀྱི་དགེ་ཚོགས་སྤེལ་སླད་དུ། །
གུས་པས་ཏན་ཏུ་བག་དང་བཅས་པར་མཛོད། །

9
Those who show their parents great respect
With Brahma or a Master will be linked;
By venerating them they'll win repute,
In future they'll attain the higher realms.

10
Eschew all harm, don't steal, make love, or lie,
Abstain from drink, untimely greed for food,
Indulging in high beds, and singing too,
Refrain from dancing, all adornments shun.

11
For men and women who keep this eight-branched vow
And emulate the vows the Arhats took,
Their wish to nurture and to cleanse will grant
Them handsome bodies as celestial gods.

12
Stinginess and cunning, greed and sloth
And arrogance, attachment, hate, and pride
("I've breeding, good looks, learning, youth, and power")—
Such traits are seen as enemies of good.

13
Carefulness is the way to deathlessness,
While carelessness is death, the Buddha taught.
And thus, so that your virtuous deeds may grow,
Act carefully, constantly and with respect.

གང་ཞིག་སྨོན་ཅད་བགེགས་ལྡུར་བ་ལ། །
ཕྱི་ནས་བགེ་དང་ལྡན་པར་ལྡུར་དེ་ཡང་། །
ཟླ་བ་སྤྲིན་བྱལ་བཞིན་དུ་རྣམ་མཛེས་ཏེ། །
དགའ་གོ་སོར་ཕྲེང་མཐོང་ལྟན་བདེ་བྱེད་བཞིན། །

འདི་ལྟར་བཟོད་མཚུངས་དཀའ་ཐུབ་མ་མཆིས་པས། །
ཁྲོ་ཀྱིས་ཁྲོ་བའི་གོ་སྐབས་དབྱེ་མི་བཟྱི། །
ཁྲོ་བ་སྤྱངས་པས་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པ་ཉིད། །
འཕོབས་པར་འཚྱུར་བ་སངས་རྒྱས་ཞལ་ཀྱིས་བཞེས། །

བདག་ནི་འདི་ས་སྤྱོས་འདིས་བཏུག་ཕམ་པར་བྱས། །
འདི་ཡིས་བདག་གི་ནོར་འཕྲོག་ཐྱུར་ཏེ་ཞེས། །
ཁོན་དུ་འཛིན་པས་འཁྲུག་ལོང་རྣམས་སྐྱེད་དེ། །
ཁོན་འཛིན་རྣམ་སྤངས་བདེ་བར་གཉིད་ལོག་འཚྱུར། །

སེམས་ནི་རྒྱ་དང་ས་དང་རྡོ་ལ། །
རི་མོར་བྱིས་པ་དེ་འདྲར་རིག་པར་བཟྱི། །
དེའི་ནང་ཚེན་མོངས་ཅན་པ་དང་པོ་ནི། །
མཆོག་སྟེ་ཆོས་འདོད་རྣམས་ལ་ཐ་མ་ཡཱངས། །

རྒྱལ་བས་སྐྱེ་ལ་འབབ་དང་བཅས་པ་དང་། །
ལོག་པར་སྨྲ་ལྟར་སྟེས་བུ་རྣམས་ཀྱིའི། །
སྤྲང་ཀི་མེ་ཏོག་མི་གཙང་ལྟ་བུའི་ཚོག །
རྣམ་གསུམ་པ་ཀུན་སྤྱལ་དེ་ལས་ཐ་མ་སྤང་། །

14
Those who formerly were careless
But then took heed are beautiful and fair,
As is the moon emerging from the clouds,
Like Nanda, Angulimala, Darshaka, Udayana.

15
Hard to practice, patience knows no peer,
So never allow yourself a moment's rage.
Avoid all anger and you will become
A Non-Returner, so the Buddha said.

16
"He's abused me, struck, defeated me,
And all my money too he has purloined!"
To harbor such resentment leads to strife;
Give up your grudge and sleep will easily come.

17
Understand your thoughts to be like figures drawn
On water, sandy soil, or carved in stone.
Of these, for tainted thoughts the first's the best,
While when you long for Dharma, it's the last.

18
Three kinds of speech are used by humankind,
And these the Victor variously described:
Like honey, sweet; like flowers, true; like filth,
Improper speech—the last of these eschew.

སྡུང་ནས་སྡུང་བའི་མཐར་ཐུགས་སུན་པ་ནས། །
སུན་པའི་མཐར་ཐུག་སྡུང་ནས་སུན་མཐར་ཐུག
སུན་ནས་སྡུང་བའི་མཐར་ཐུགས་བར་ཟག་ནི། །
བཞི་སྟེ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་དང་པོར་མཚོད། །

མི་ནི་ཨམྲའི་འབྲས་བཞིན་མ་སྨིན་ལ། །
སྨིན་པདང་འདྲ་སྨིན་ལམ་སྨིན་འདྲ། །
མ་སྨིན་མ་སྨིན་པར་ཡང་སྨིན་པ་ལ། །
སྨིན་པར་སྡུང་ཞེས་བཀྱེ་བའདྲར་རྟོགས་མཚོད། །

གཞན་གྱི་ཆུང་མ་མི་བལྟ་མཚོང་ན་ཡང་། །
ན་ཚོད་མཐུན་པར་མ་དང་བུ་མོ་དང་། །
སྲིད་མོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་བཀྱི་ཆགས་ཚུར་ན། །
མི་གཙང་ཉིད་དུ་ཡང་དག་བསམ་པར་བཀྱི། །

གཡོ་བའི་སེམས་ནི་ཐོས་མཆུངས་བུ་ལྟ་བུར། །
གཉེར་བཞིན་སྤོག་དང་འབྲུ་བར་བསྡུང་བཀྱི་སྟེ། །
གདུག་པ་དུག་དང་མཆོག་དང་དགྲ་མོ་དང་། །
མེ་བཞིན་འདོད་བའི་བདེ་ལ་ཡིད་འབྱུང་མཚོད། །

འདོད་པ་རྣམས་ནི་ཕུང་ཁོལ་སྐྱེད་པ་སྟེ། །
རྒྱལ་བའི་དབང་པོས་ཀིམ་བའི་འབྲས་འདྲར་གསུངས། །
དེ་དག་སྤང་བཀྱི་དེ་ཡི་ལྷགས་སྐྲོག་གིས། །
འཁོར་བའི་བཙོན་རར་འཇིག་རྟེན་འདི་དག་བཅིངས། །

19
Some there are who go from light to light,
And some whose end from dark is darkness still,
While some from light to dark, or dark to light
End up, thus four, of these be as the first.

20
Men, like mangoes, can be sour and yet look ripe,
Some though ripe look green, and others green
Are sour indeed, while others still look ripe
And ripe they are: from this know how to act.

21
Do not gaze on others' wives, but if you do,
Regard them as your mother, child, or sib,
Depending on their age. Should lust arise,
Think well: they are by nature unclean filth.

22
Guard this fickle mind as you would do
Your learning, children, treasure, or your life.
Renounce all sensual pleasure as if it were
A viper, poison, weapon, foe, or fire.

23
The pleasures we desire will bring us ruin,
They're like the kimba fruit, the Buddha said.
Eschew them, it's their chains that tightly bind
The worldly in samsara's prison-house.

གང་དག་དབང་པོ་དྲྭ་ཡུལ་རྣམས་ལ་ནི། །
རྟག་ཏུ་མི་བརྟན་གཡོ་དང་གང་དག་གཅིག །
གཡུལ་དོར་དགྲ་ཚོགས་ལས་རྒྱལ་དེ་དག་ལས། །
མཁས་རྣམས་དང་པོ་དཔའ་རར་ལགས་པར་འཚལ། །

བུད་མེད་གཞོན་ནུའི་ལུས་ནི་ལོགས་ཤིག་ཏུ། །
དྲི་ངན་དང་སྐྱེ་དགུ་དོད་པ་དང་། །
མི་གཙང་གྱན་སྙོད་འཇུ་བ་དགང་དགའ་དང་། །
པགས་པས་གཡོགས་དང་རྒྱན་ཡང་ལོགས་ཤིག་གཟིགས། །

ཇི་ལྟར་མཇེ་ཅན་སྲིན་བུས་ཉེན་པའི། །
བདེ་བ་དོན་དུ་མེ་ལ་གྱན་བསྟེན་ཀྱང་། །
ཞི་བར་མི་འགྱུར་དེ་དང་འདྲ་བར་ནི། །
འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཆགས་པའང་མཐུན་པར་མཇོད། །

དོན་དམ་གཟིགས་པར་བཅི་སྟབ་དང་དོས་རྣམས་ལ། །
ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བཅིད་པ་དེ་ཚོམས་མཇོད། །
དེ་དང་འདྲ་བའི་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ཡི། །
ཆོས་གཞན་འགའ་ཡང་མཆིས་པ་མ་ལགས་སོ། །

སྐྱེས་བུ་རིགས་གཟུགས་ཐོས་དང་ལྡན་རྣམས་ཀྱང་། །
ཤེས་རབ་ཚུལ་ཁྲིམས་བྱལ་བ་གཉིར་མ་ལགས། །
དེ་ལྟས་གང་ལ་ཡོན་ཏན་འདི་གཉིས་ལྡན། །
དེ་ནི་ཡོན་ཏན་གཞན་དང་བྲལ་ཡང་མཆོད། །

24
Of he whose fickle senses are controlled—
These six that never cease to dart at things—
And he who's fought and conquered many foes,
The first is truly brave, the wise have said.

25
Regard a young girl's body on its own,
Its smell so foul, its openings nine—a pot
Of filth, insatiable, and clothed with skin.
Regard too her adornments on their own.

26
A man with leprosy, consumed by germs,
Will stand before the fire for comfort's sake
But still find no relief, so know the same is true
For those attached to the pleasures they desire.

27
In order that you see the absolute,
Get used to truly understanding things.
No other practice is there such as this
Possessed of special virtues such as these.

28
To those possessed of breeding, learning, handsome looks,
Who have no wisdom, neither discipline, you need not bow.
But those who do have these two qualities,
Though lacking other virtues, you should revere.

འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྣམ་དང་མ་རྣམ་དང་།
བདེ་དང་མི་བདེ་སྐན་དང་མི་སྐན་དང་།
བསྟོད་སྨད་ཅེས་བཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ།
དཀའ་གཅིག་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྐྱོམ་མཛོད།

ཕྱོད་ཀྱིས་བྲམ་ཟེ་དགེ་སློང་སྦྱ་དང་ནི།
མཁོན་དང་ཡབ་ཡུམ་དགའ་དང་བསྟན་མོ་དང་།
འོོར་གྱི་སྐྱབ་དུའང་སྡིག་པ་མི་བགྱི་སྟེ།
དཔྱལ་བའི་རྣ་སྨིན་སྐལ་ཞོད་འགའ་མ་མཆིས།

སྡིག་པའི་ལས་རྣམས་སྐྱེ་བ་འགའ་ཡང་ནི།
དེ་ཡི་མོད་ལ་མཆོད་བཞིན་མི་གཅོད་ཀྱང་།
འཆི་བའི་དུས་ལ་བབ་སྡིག་པའི།
ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གང་ལགས་མངོན་པར་འགྱུར།

དད་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་དང་གཏོང་བ་དང་།
དྲི་མེད་ངོ་ཚ་ཤེས་དང་ཁྲེལ་ཡོད་དང་།
ཤེས་རབ་རིན་བདུན་ལགས་པར་ཐུབ་པས་གསུངས།
རོན་གཞན་ཐལ་བ་དོན་མ་མཆིས་རྟོགས་མཛོད།

རྒྱབ་ཐོག་ལྟེད་དང་འདུས་ལ་ལྷབ་དང་།
ལེ་ལོ་སྡིག་པའི་གྲོགས་ལ་བརྟེན་པ་དང་།
ཚངས་དང་མཚན་མོ་རྒྱུ་བ་དན་སོང་དུ།
གྲགས་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་དེ་དུག་སྤྱངས།

29
You who know the world, take gain and loss,
Or bliss and pain, or kind words and abuse,
Or praise and blame—these eight mundane concerns—
Make them the same, and don't disturb your mind.

30
Perform no evil, even for the sake
Of brahmins, bhikshus, gods, or honored guests,
Your father, mother, queen, or for your court.
No share they'll take of its infernal fruit.

31
Although performing wrong and evil deeds
Does not at once, like swords, create a gash,
When death arrives, those evil acts will show,
Their karmic fruit will clearly be revealed.

32
Faith and ethics, learning, bounteousness,
A flawless sense of shame and decency,
And wisdom are the seven riches Buddha taught.
Know, other common riches have no worth.

33
Gambling, public spectacles and shows,
And indolence, bad company, strong drink,
And nightly prowls—these six will lead to lower realms
And damage your good name, so give them up.

ནོར་རྣམས་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ཆོག་ཤེས་པ། །
རབས་ཆེན་ལག་པས་བར་ལྷ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས། །
ཀུན་ཏུ་ཆོག་ཤེས་མཛོད་ཅིག་ཆོག་མཁྱེན་ན། །
ནོར་མི་བདོག་ཀྱང་ཡང་དག་འབྱོར་བ་ལགས། །

དེས་བདག་མང་ཇི་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་བ། །
འདོད་པ་ཆུང་རྣམས་དེ་ལྟ་ལགས་ཏེ། །
གླུ་མཆོག་རྣམས་ལ་མགོ་བོ་ཇི་སྙེད་པ། །
དེ་ལས་བྱང་བའི་སྡུག་བསྔལ་དེ་སྙེད་དོ། །

རང་བཞིན་དགྲ་འཇལ་གཉེན་མ་ལྟ་བུ་དང་། །
ཕྱིམ་ཐབས་བརླག་བཀྲིད་མོ་ལྟ་བུ་དང་། །
ཆུང་ངུའང་ཀུ་བ་ཆོམ་ཀུན་ལྟ་བུ་ཡི། །
ཆུང་མ་གསུམ་པོ་དེ་ཡང་རྣམ་པར་སྤང་། །

སྤིང་མོ་ལྟ་བུར་རྗེས་མཐུན་གང་ཡིན་དང་། །
མཛའ་མོ་བཞིན་དུ་སྙིང་ལ་འབབ་པ་དང་། །
མ་བཞིན་གན་པར་འདོད་དང་བྲན་མོ་བཞིན། །
དབང་བྱར་གང་ཡིན་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བཞིན་བཀུར། །

ཁ་ཟས་སྨན་དང་འབྲ་བར་རིགས་པ་ཡིས། །
འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་མེད་པར་བསྟེན་བྱེ་སྟེ། །
རྒྱས་པྱིར་མ་ལགས་བསྟེམ་པའི་ཕྱིར་མ་ལགས། །
མཚོག་ཕྱིར་མ་ལགས་ལུས་གནས་བབས་ཞིག་ཕྱིར། །

34
Of all great wealth, contentment is supreme,
Said he who taught and guided gods and men.
So always be content; if you know this
Yet have no wealth, true riches you'll have found.

35
Kind Sir, to own a lot brings so much misery,
There's no such grief for those with few desires.
The more the naga lords possess of heads,
The more their headaches, the more they have of cares.

36
A murderess who sides with enemies,
A queen who holds her husband in contempt,
A thieving wife who steals the smallest thing—
It's these three kinds of wife you must avoid.

37
A wife who like a sister follows you,
Affectionate like a true and loving friend,
Supportive like a mother, obedient like a maid—
She must be honored like a family god.

38
Take food as medicine, in the right amount,
Without attachment, without hatefulness:
Don't eat for vanity, for pride or ego's sake,
Eat only for your body's sustenance.

དེགས་བའི་བདག་ཉིད་ཕྱིན་བར་མཐའ་དག་དང་། །
མཚན་མོ་ཐུན་ཀྱི་སྟོང་སྨད་བརྒྱས་ནས་ནི། །
མནལ་ཆོད་བའུས་བུམེད་པར་མི་འགྱུར་བར། །
དྲན་དང་ལྡན་པར་དེ་དག་བར་དུ་མཛོལ། །

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་དགའ་དང་དགའ་བ་དང་། །
བཀང་སྟེམས་རྟག་ཏུ་ཡང་དག་སྒོམ་མཛོད་ཅིག །
གོང་མ་བརྙེས་པར་མ་གྱུར་དེ་ལྟ་ནའང་། །
ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

འདོད་སྲོག་དགའ་དང་བའི་དང་སྡུག་བསྔལ་དག །
རྣམ་པར་སྤངས་པའི་བསམ་གཏན་བཞི་པོ་ཡིས། །
ཚངས་རིས་འོད་གསལ་དགའ་དང་དགེ་རྒྱས་དང་། །
འབྲས་བུ་ཆེ་ལྟ་རྣམས་དང་སྙམ་མཉམ་འཐོབ། །

རྟག་དང་མངོན་པར་ཞེན་དང་གཉེན་པོམེད། །
ཡོན་ཏན་གཅོད་ལྟན་གཞི་ལས་བྱང་བའི་ལས། །
དགེ་བའི་ཕྱོགས་རྣམ་ལྟ་ཆེན་པོ་སྟེ། །
དེ་བསད་གེ་བསྟོད་ལ་བརྩོན་པར་བགྱི། །

ལབ་ཚྭ་ཐུང་ཟགས་ཆུ་ནི་ཁྱད་དུ་ཞིག །
རོ་བསྐྱར་ཆུས་ཀྱི་གཙྪ་བྱུང་མིན་ལྟར། །
དེ་བཞིན་སྡིག་པའི་ལས་ནི་ཆུང་དུ་ཡང་། །
དགེ་བའི་རྩ་བ་ཡངས་ལ་མཐུ་ཆེར་བགྱི། །

39
O Knowledgeable One, recite all day
And in the first and last watch of the night.
Then in between these two sleep mindfully
So that your slumbers are not spent in vain.

40
Constantly and perfectly reflect
On love, compassion, joy, impartiality.
And should you not attain the higher state,
At least you will find bliss in Brahma's world.

41
The four samadhis, which in turn discard
Pursuit of pleasure, joy and bliss and pain,
Will lead to fortune equal to the gods'
In Brahma, Light, Great Virtue, or Great Fruit.

42
Great good and evil deeds are of five kinds,
Determined by their constancy, their zeal,
Their lack of counteragent, their perfect fields.
So strive in this respect to practice good.[1]

43
A pinch of salt can give its salty taste
To a little water, but not to the Ganges stream.
So know that, likewise, minor evil deeds
Can never change a mighty source of good.

ཚོར་དང་འགྱོད་དང་མཉེར་མེམས་རྨུགས་པ་དང་།
གཉིད་དང་འདོད་པ་འདུན་དང་ཟེ་ཚོམ་སྟེ།
སྤྲིག་པ་ལྔ་པོ་འདི་དག་དགེ་བའི་ནོར།
འཕྲོག་པའི་ཚོམ་རྣྭ་པགས་པར་མཁྱེན་པར་མཛོད།

དད་དང་བརྩོན་འགྲུས་དག་དང་དྲན་པ་དང་།
ཏིང་ཧཱིན་ཤེས་རབ་ཚོམ་མཆོག་ལྔ་ཉིད་དེ།
འདི་པ་མངོན་བརྩེན་མཇོད་ཅིག་འདི་དག་ནི།
སྟོབས་དང་དང་ཞེས་པ་ཡིས་རྩུར་པའང་ཡག་ལགས།

ནན་ཆའི་སྡུག་བསྔལ་དང་དེ་བཞིན་དུ།
ལས་ནི་བདག་གིའུམ་ལས་མ་འདས་ཞེས།
དེ་སྐད་ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་པ་ནི།
དེ་ཡི་གཉེན་པོའི་སྤྲོ་ནས་རྒྱས་མི་འགྱུར།

གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་པ་མངོན་བཞེད་ན།
ཡང་དག་ལྟ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད།
གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་ལེགས་སྤྱད་ཀྱང་།
རྒྱས་ཅང་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མི་བཟད་ལྟེ།

མིའི་ཡང་དག་ཉིད་དུ་མི་བདེ་ཞིང་།
མི་རྟག་བདག་མེད་མི་གཙང་རིགས་པའི།
དྲན་པ་ཉེ་བར་མ་གཏད་རྣམ་ཤེས་ནི།
ཕྱིན་ཅི་ལོག་པཞིར་ལྟ་བ་ལྟང་ངྲོལ་བ།

44
Wildness and remorse, and hateful thoughts,
And dullness-somnolence, and yearning lust,
And doubt are hindrances—please know these five
Are thieves that steal the gem of virtuous deeds.

45
With faith and diligence and mindfulness,
And concentration, wisdom, five in all,
You must strive hard to reach the "highest state":
As "powers" these "forces" take you to the "peak."

46
"I'm not beyond my karma, the deeds I've done;
I'll still fall ill, age, die, and leave my friends."
Think like this again and yet again
And with this remedy avoid all arrogance.

47
If higher birth and freedom is your quest,
You must become accustomed to right views.
Those who practice good with inverse views
Will yet experience terrible results.

48
Know this truth: that men are ever sad,
Impermanent, devoid of self, impure.
Those who do not have close mindfulness,
Their view four times inverted, head for ruin.

གཟུགས་ནི་བདག་མ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཏེ་བདག་ །
གཟུགས་དང་ལྡན་མེད་གཟུགས་ལ་བདག་གནས་མིན། །
བདག་ལ་གཟུགས་མི་གནས་ཏེ་དེ་བཞིན་དུ། །
ཕུང་པོ་ལྔགཉིས་བཞི་ཡང་སྟོང་རྟོགས་བཟུང་། །

ཕུང་པོ་བདེད་རྒྱལ་ལས་མིན་དུས་ལས་མིན། །
རང་བཞིན་ལས་མིན་དེ་བོ་ཉིད་ལས་མིན། །
དབང་ཕྱུག་ལས་མིན་རྒྱུ་མེད་ཅན་མིན་ཏེ། །
མི་ཤེས་ལས་དང་སྲེད་ལས་བྱུང་རིག་མཛོད། །

ཚུལ་ཁྲིམས་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན་རང་ལུས་ལ། །
ཕྱིན་ཅི་ལོག་པར་ལྟ་དང་ཟེ་ཚོམ་སྟེ། །
ཀུན་ཏུ་སྦྱོར་བ་འདི་གསུམ་ཐར་པ་ཡི། །
གོང་ཁྱེར་སྒོ་འགེགས་ལགས་པར་མཁྱེན་པར་གྱིས། །

ཐར་པ་བདག་ལ་རགས་ལས་འདི་ལ་ནི། །
གཞན་གྱིས་གོགས་བཅིར་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་པས། །
ཐོས་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསམ་གཏན་ལྡན་པཡིས། །
བདེན་པ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་འབད་པ་མཛོད། །

ལྷག་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་དང་། །
ལྷག་པའི་སེམས་ལ་རྣག་ཏུ་བསླབ་པར་བགྱི། །
བསླབ་པ་བརྒྱ་རྩ་ལྔ་བཅུ་ལྷག་གཅིག་སྟེ། །
གསུམ་པོ་འདི་ནང་ཡང་དག་འདུ་བར་འགྱུར། །

49
Form is not the self, the Buddha taught,
And self does not have form, nor dwell on form,
While form dwells not on self. Thus you must see
The four remaining aggregates are empty too.

50
The aggregates are not a simple whim,
From neither time nor nature do they come,
Nor by themselves, from God, or without cause;
Their source, you ought to know, is ignorance,
From karmic deeds and craving have they come.

51
To feel that one is ethically superior,
To view one's body wrongly, and to doubt—
With these three fetters, you should understand,
The way through freedom's city gates is blocked.

52
Freedom will depend on you alone
And there is no one else, no friend can help.
So bring endeavor to the Four Noble Truths
With study, discipline, and concentration.

53
Train always in superior discipline,
Superior wisdom, and superior mind.
Monks' vows exceed a hundred and five tens,
Yet they are all included in these three.

དཔང་པྱུག་པུས་གཏེགས་དྲན་པ་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །
བསྟོད་པ་ཅིག་བའི་ལམ་དུ་ཉེ་བར་བསྟན། །
དེ་ནི་བསྒོམས་ནས་མངོན་པར་བསྩལ་ལགི་སྟེ། །
དྲན་པ་ཉམས་པས་ཆོས་ཀུན་འཇིག་པར་འགྱུར། །

ཚེ་ནི་གཅོད་མང་རྒྱུད་གཤེ་བཏབ་པ་ཡི། །
ཆུ་ཡི་རྒྱུང་བས་ཀྱང་མི་རྟག། །
དབུགས་དྲྭ་བདབུགས་འབྱུང་གཉིད་ཀྱི་ལོག་པ་ལས། །
སད་ཟེམ་གང་ལགས་དེ་ནི་མཚར་ཆེ། །

ལུས་མཐར་ཐལ་བ་མཐར་སྐམ་མཐར་འདུལ་ཞིང་། །
ཐམར་མི་གཙང་སྨིང་པོ་མ་མཆིས་པ། །
རྣམ་པར་འཇིག་དེ་དམ་ཆུགས་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། །
སོ་སོར་འགྲེས་ཚོས་ཅན་དུ་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

ས་དང་ལྷུན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཉི་མ་བདུན། །
འབར་བས་བསྲེགས་པའི་ལུས་ཅན་འདི་དག་ཀྱང་། །
ཐལ་བ་ཙམ་ཡང་ལུས་པར་མི་འགྱུར་ན། །
ཕོན་ཏུ་ཉམས་རྒྱང་མི་ལྟ་སྨོས་ཅི་འཚལ་ལ། །

དེ་ལྟར་འདི་ཀུན་མི་རྟག་བདག་མེད་དེ། །
སྐྱབས་མེད་མགོན་མེད་གནས་མེད་དེ་སྐད་དུ། །
འཁོར་བ་ཆུ་ཤིང་སྨིང་པོ་མེད་པ་ལས། །
མི་མཆོག་ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུགས་ནི་དབུགས་འབྱུང་མཛོད། །

54
My lord, the Buddha taught close mindfulness
Of body as the single path to tread.
Hold fast and guard it well, for all the Dharma
Is destroyed by loss of mindfulness.

55
With all its many risks, this life endures
No more than windblown bubbles in a stream.
How marvellous to breathe in and out again,
To fall asleep and then awake refreshed.

56
This body ends as ash, dry dust, or slime,
And ultimately shit, no essence left.
Consumed, evaporated, rotted down—
Thus know its nature: to disintegrate.

57
The ground, Mount Meru, and the oceans too
Will be consumed by seven blazing suns;
Of things with form not even ashes will be left,
No need to speak of puny, frail man.

58
It's all impermanent, devoid of self,
So if you're not to stay there refugeless
And helpless, drag your mind away, O King,
From plantainlike samsara, which has no core.

ཐུབ་མཆོག་གིས་ནས་གཉའ་ཤིང་བུ་གར་དང་།
དུས་སྦུལ་ཕུད་པ་བས་ཀྱང་དུད་འགྲོ་ལས།
མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས།
དམཆོས་སྤྱོད་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད།

གང་ཞིག་གསེར་སྣོད་རིན་ཆེན་སྤྱས་པ་ཡིས།
དན་སྐྱགས་འཕྱག་པར་བཀྱེད་པ་དེ་བས་ཀྱང་།
གང་ཞིག་མི་རྟ་སྐྱེས་ནས་སྡིག་པ་དག
བཀྱེད་པ་དེ་ནི་ཆེས་རབ་བློན་པ་ཡགས།

མཐུན་པར་གྱུར་པའི་ཡུལ་དུ་གནས་པ་དང་།
སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ལ་ནི་བསྟེན་པ་དང་།
བདག་ཉིད་ལེགས་སྨོན་སྔོན་ཡང་བསོད་ནམས་བཀྱེས།
འཁོར་ལོ་ཆེན་པོ་བཞི་ནི་ཁྱོད་ལ་མངའ།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་ཚངས་པར་སྨྲོད།
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་སྤྱབས་གསུངས་དེའི་ཕྱིར།
སྐྱེས་བུ་དམ་པ་བསྟེན་བཀྱི་རྒྱལ་བ་ལ།
བརྟེན་ནས་རབ་ཏུ་མང་པོས་ཞི་བ་ཐོབ།

ལོག་པར་ལྟ་བའཛིན་དང་དུད་འགྲོ་དང་།
ཡི་དྭགས་ཉིད་དང་དམྱལ་བར་སྐྱེ་བ་དང་།
རྒྱལ་བའི་བཀའ་མེད་པ་དང་མཚའ་འགོག་ཏུ།
ཀུ་ཀྲོང་སྐྱེ་དང་སྨིན་ཞིང་སྐྱགས་པ་ཉིད།

59
Harder, harder still than that a turtle chance upon
The opening in a yoke upon a great and single sea
Is rebirth as a human after rebirth as a beast;
So heed the sacred Dharma, King, and make your life bear fruit.

60
More stupid yet than one who throws some slops
Into a golden vessel all bejewelled
Is he who's gained a precious human birth
And wastes it in an evil, sinful life.

61
To dwell in places that befit the task,
To follow and rely on holy beings,
Aspiring high, with merit from the past—
These four great wheels are yours for you to use.

62
The virtuous friend in whom to place your trust
Has brought pure conduct to perfection, said the Lord.
So follow holy beings, many are they
Who relied upon the Buddhas and found peace.

63
To be reborn with false beliefs, or yet
As animals, or pretas, or in hell,
Deprived of Buddha's words, barbarians
In border lands, or reborn dull and dumb,

ཚེ་རིང་པ་ཉིད་གང་ཡང་རུང་བའི། །
སྐྱེ་བ་ཞེས་བཀྱེའི་ཚེས་སྐྱོན་བརྒྱད་པོ། །
དེ་དག་དང་བྲལ་ཏེམ་པ་རྣེ་ནས་ནི། །
སྐྱེ་བ་བརྩོགས་པའི་སྐད་དུ་འབད་པར་མཛོད། །

དེས་པའདོད་པས་ཕོངས་པདང་འཆི་བདང་། །
ནད་ཀྱི་རྒས་པལོག་པ་ལའི་སྐྱོ་མཛད་ཅིང་། །
འབྱུང་གནས་འཁོར་བ་ལའི་སྐྱོ་མཛད་ཅིང་། །
འདི་ཡི་ཉེས་པའི་ཁུར་གྱང་གསན་པར་མཛོད། །

ཕའི་བུ་ཉིད་མའི་ཚུར་མ་ཉིར། །
སྐྱེ་བོ་དགྲ་བྱར་པ་དག་ཡཤེས་ཉིད་དང་། །
བརྩོགས་ཉིད་དུ་མཆི་བས་དེ་སྐད་དུ། །
འཁོར་བ་དག་ན་རེས་པ་འགའ་མ་མཆིས། །

རེ་རེས་རྒྱ་མཚོ་བཞི་བས་ལྡག་པ་ཡི། །
ཞེ་མ་འཕྱངས་ཏེ་དུ་སོ་སོ་ཡི། །
སྐྱེ་བོའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་བའི་ཚེར་བ་བས། །
དེ་བས་ཆེས་མང་ཉིད་ཅིག་ཏུ་འཚལ་ལོ། །

རེ་རེའི་བདག་ཉིད་རུས་པའི་ཕུང་པོ་ནི། །
ལྷུན་པོ་མེ་རུ་སྟེང་ཨིག་འདས་བྱུང་ཏེ། །
མ་ཡི་རྒྱུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་ཚོག་གུར་མ། །
རི་ལ་བུར་བཏང་རྒྱང་ས་ཡིས་འང་མི་འགྱུར། །

64
Or born among the long-lived gods—
Of these eight defective states that give no opportunity
You must be free, and, finding opportunity,
Be diligent, to put a stop to birth.

65
O Gentle Sir, to make your disenchantment grow
With this samsara, source of many pains—
Desires frustrated, death, ill health, old age—
Please heed its defects, even just a few.

66
Men who've fathered sons in turn are sons,
And mothers likewise daughters. Bitter foes
Turn into friends, the converse too is true.
Because of this samsara's never sure.

67
Know that every being has drunk more milk
Than all the four great oceans could contain,
And still, by emulating common folk,
They'll circle, drinking ever more and more.

68
A heap of all the bones each being has left
Would reach to Meru's top or even higher.
To count one's mother's lineage with pills
The size of berries, the earth would not suffice.

བརྒྱ་བྱིན་འཇིགས་རྟེན་མཆོད་འོས་ཀྱང་ནས་ནི། །
འས་ཀྱི་དབང་གིས་ཕྱིར་ཡང་མི་སྟེང་ལྟུང་། །
འོོར་ལོས་སྐྱེར་བ་ཉིད་དུ་ཀྱང་ནས་ཀྱང་། །
འོོར་བ་དག་ཏུ་ཡང་བྲན་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

མཐོ་རིས་བུམོའི་ནུ་མ་སྐྱེད་པ་ལ། །
རེགཔའི་འདེ་བ་ཡུན་རིང་རྒྱོང་ནས་སྐྱར། །
དམྱལ་བར་འཐག་གཅོད་དབང་པའི་འབྲུལ་འོོར་གྱི། །
རེགཔ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བསྟེན་འཚལ་ལོ། །

ཀུང་པའི་རེགཔས་ནེམས་པར་བདེ་བཟོད་པ། །
ལྷུན་པོའི་སྤོ་ལ་ཡུན་རིང་གནས་ནས་ནི། །
སྐྱར་ཡང་མེ་མྱུར་རོ་རྒྱགས་རྒྱུ་བ་ཡི། །
སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་ཐོག་སྐྱམ་བགྱིད་འཚལ་ལོ། །

མཐོ་རིས་བུམོས་འཁོར་ཤིང་དགའ་ཚལ་དང་། །
རྣམ་པར་མཛེས་ཚལ་སོོན་པར་རྩེས་ནས་སྐྱར། །
འདབ་མ་རལ་གྲི་འདྲ་ཚལ་ནགས་རྣམས་ཀྱིས། །
ཀུང་ལག་རྣ་བ་སྣ་གཅོད་འཐོབ་པར་འགྱུར། །

དལ་ཀྱིས་འབབ་པ་ལྟ་ཡི་བུམོ་ནི། །
གདོང་མཛེས་གསེར་གྱི་བརླ་ལྟེ་ཞུགས་ནས། །
སྐྱར་ཡང་དམྱལ་བའི་ཆུ་བོ་རབ་མེད་པར། །
ཚ་སྐྲོ་བཅོད་བརླག་ཆུ་ཚན་འཇུག་འཚལ་ལོ། །

69
Indra, universally revered,
Will fall again to earth through action's force.
And he who ruled the universe as king
Will be a slave within samsara's wheel.

70
For ages it was rapture to caress
The lovely breasts and waists of heaven's maids,
Now one will bear the terrible caress—
The crush, the slash, and tear—of hell's machine.

71
For years you might have stayed on Meru's crest
Delighting as it yielded underfoot,
But think now of the torment that will strike:
To wade through glowing coals and rotten flesh.

72
Those who in the Joyous Garden played,
And in Beauty's Grove were served by heaven's maids,
Will come to woods of trees with swordlike leaves
And cut their hands and feet, their ears and nose.

73
Among the golden lotuses and lovely maids
They bathed in heaven's Gently Flowing Pool,
But into hell's own waters will they plunge,
The scalding, caustic River None Can Ford.

ལྷ་ཡུལ་བཞིན་བདེ་ཤིན་ཏུཚེན་པོདང་། །
ཚོར་མེད་ཚགས་བྱས་བདེ་བཟོབནས་སྨྲང་། །
མནར་མེད་མེ་ཡི་དུད་ཤིང་ཐུར་བཅི། །
སྡུག་བསྔལ་རྒྱུན་མི་འཆད་པའཇེན་འཚལ་ལོ། །

ཉི་མ་རྒྱབཉིད་རིང་ལུས་ཀྱི། །
བོད་ཀྱིས་ཤཇིགཏེན་མཐར་དག་སྣང་བྱས་ནས། །
སྐྱེ་ཡང་མུན་ནག་སྐྱགཏུ་ཕྱིན་ཐྱུར་ནས། །
རང་གི་ལག་པ་བརྒྱང་བཞིན་མི་མཐོང་ལྟུར། །

དེ་ལྟར་ནོད་ཤས་ཡང་ཐྱུར་འཚལ་བས་ཁོད་ནམས་ནི། །
རྣམ་གསུམ་མཆོད་རེའི་སྣང་བ་རབ་བཞེས་ཤིག །
གཅིག་སྡུར་ཉི་མ་རྒྱབཤི་བཏེ་བའི། །
མུན་ནག་མཐའ་དག་ནང་དུ་འཇུག་འཚལ་ལོ། །

གེགས་ཆོས་ཉེས་པར་སྤྱད་པ་སྡུག་བསྔལ་ལ། །
ཡང་མོས་ཐིག་ནག་པ་ཏུ་ཚོག་དང་། །
བསྲུལ་འཇོམས་དུ་འཕོད་མནར་མེད་ལ་མོས་པའི། །
དམྱལ་བ་རྣམས་སུ་རྟག་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་། །

ཁ་ཅིག་ཉིལ་བཞིན་འཚིར་ཏེ་དེ་བཞིན་དུ། །
བཞན་ནི་ཐུལ་བཤིན་བཞིན་ཐུལ་མར་རྫོག །
ཁ་ཅིག་མོག་ལེགས་འཇུ་ལྟེ་དེ་བཞིན་བཞན། །
ལྟེ་དེ་ཡི་བཟང་མོ་རྣོན་རྣམས་ཀྱིས་བཀག་གམ། །

74
A Kamaloka god, one gains such bliss,
As Brahma, bliss that's free from all desire;
But know that after that comes constant pain:
As firewood one feeds Avici's flames.

75
One who was reborn as sun or moon,
Whose body's light lit whole worlds far below,
Will then arrive in states of darkest gloom,
His outstretched hands will be invisible.

76
So thus it is you'll ail, and knowing this,
Please seize the lamp of merit's triple form,
For otherwise you'll plunge and go alone
In deepest dark unlit by sun or moon.

77
For beings who indulge in evil deeds
There's constant pain in these and other hells:
Reviving Hell, Black Line, and Intense Heat,
And Crushing, Screaming, Torment Unsurpassed.

78
Some are squeezed and pressed like sesame,
Others likewise ground like finest flour,
Some are cut and carved as if with saws,
Others hacked with axes, razor-honed.

དེ་བཞིན་གཞན་དག་ཁྲོ་ཆུ་བནུས་བཡི། །
ཁུ་བ་འབར་བ་འཁྲིགས་པ་ལྟུད་པར་བཀྱིད། །
ཁ་ཅིག་ལྕགས་ཀྱི་གསལ་ཤིང་རབ་འབར་བ། །
ཆོར་མ་ཚན་ལ་གྱེན་ཏུ་རྒྱུད་པར་བཀྱིད། །

ཁ་ཅིག་ལྕགས་ཀྱི་མཆེ་བ་ལྟར་བའི་ཁྱི། །
གཏུམ་པོས་དབང་ཅིང་ཐལ་བ་གནམ་དུ་བསྐྱེངས། །
དབང་མེད་གཞན་དག་ལྕགས་མཆུ་རྣོན་པོ་དང་། །
སེན་མོའི་བཟད་ལྟར་བའི་ཁྲ་རྣམས་འཐོག །

ཁ་ཅིག་སྲིན་བུ་སྣུར་བ་སྣ་ཚོགས་དང་། །
ཀ་སྣང་སྣང་མ་ནག་པོ་ཁྱེ་ཕྲག་དག །
རེག་ན་མི་བཟད་རྣ་སྦོལ་ཆེར་འབྱིན་པས། །
ཟ་བར་བཀྱིད་ཅིང་འགྲེ་ལྟོག་སྣ་སྐྲག་འདོན། །

ཁ་ཅིག་མདག་མེ་འབར་བའི་ཚོགས་སུ། །
རྒྱུན་མི་འཆད་པར་རབ་བསྲེགས་ཁ་ཡང་བགྲད། །
ཁ་ཅིག་ལྕགས་ལས་བྱས་པའི་ཟངས་ཆེན་དུ། །
སྦྱིའུ་ཚུགས་འབྲས་ཀྱི་ཇུང་འཕེང་བཞིན་དུ་འཆོད། །

སྐྱེ་ཁ་ཙམ་དབུགས་འབྱུང་འགགས་པ་ཙམ་ཞིག་གི། །
དུས་ཀྱིས་བར་དུ་ཆོད་རྣམས་དམྱལ་བ་ཡི། །
སྡུག་བསྔལ་གཞན་ལས་ཡོས་རྣམ་རྣམ་སྟོང་དུ། །
མི་འཛིགས་གང་ལགས་རྡོ་རྗེའི་རང་བཞིན་ནོ། །

79
Others still are forced to swallow draughts
Of burning molten bronze that flares and sparks,
Some impaled and threaded onto skewers—
Barbed and fiercely blazing stakes of steel.

80
Some, whom savage dogs with iron fangs
Will rip to shreds, in dread throw up their hands,
And others, powerless, are pecked by crows
With sharpened beaks of steel and razor claws.

81
Some there are who roll about and wail,
Devoured by worms and multicolored grubs,
Ten thousand buzzing flies and bees that leave
Great stings and bites unbearable to touch.

82
Some, in heaps of blazing red hot coals,
Are burned without a break, their mouths agape.
And some are boiled in cauldrons made of iron,
Cooked like dumplings, heads turned upside down.

83
The very instant that they cease to breathe
The wicked taste the boundless pains of hell.
And he who hearing this is not afraid
A thousandfold is truly diamond hard.

དམྱལ་བའི་སར་མཐོང་དང་ཐོས་པདང་། །
དྲན་དང་བསྒོམ་དང་གཟུགས་སུ་བཟོས་རྣམས་ཀྱང་། །
འཇིགས་པས་སྐྱེད་པར་འགྱུར་ན་མི་བཟད་པའི། །
རྣམ་སྨིན་ཉམས་སུབླྱོང་ན་སྨོས་ཅི་འཚོལ། །

བདེ་བ་ཀུན་གྱི་ནང་ན་སྡེད་ཟད་པ། །
བདེ་བའི་བདག་པོར་བཅོམ་ལྡན་འཇིག་ལྟ་ཡིན། །
དེ་བཞིན་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ནི། །
མནར་མེད་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རབ་མི་བཟད། །

འདི་ན་ཉིན་གཅིག་མདུང་རྩེ་སུམ་བརྒྱ་ཡིས། །
རབ་ཏུ་དགའ་བར་སྡུག་བསྔལ་གང་ལགས་པ། །
དེས་ནི་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་ངུ་ལའང་། །
བོལ་ཡང་མི་བཟུའོ་ཡང་མི་སོད་དོ། །

དེ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་ལོ། །
བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱ་ཉམས་སུབླྱོང་ཡང་ནི། །
ཇི་སྲིད་མི་དགེ་དེ་ཟད་མ་ཐུག་པ། །
དེ་སྲིད་སྲོག་དང་བྲལ་བར་མི་འགྱུར་རོ། །

མི་དགེའི་འབྲས་འདི་རྣམས་ཀྱི་སའོན་ནི། །
ལུས་དག་ཡིད་ཀྱི་ཉེས་སྤྱད་ཁྱོད་ཀྱིས་ནི། །
ཅི་ནས་དེ་རྫུལ་ཙམ་ཡང་མ་ཚིས་པ། །
དེ་ལྟར་ཉིད་ཀྱི་རྩལ་ཀྱིས་འབད་པར་མཛོད། །

84
If simply seeing pictures of the hells
And hearing, thinking, reading of them scares,
Or making sculpted figures, need we say
How hard to bear the ripened fruit will be?

85
Of all the forms of happiness there are,
The lord is bliss where craving's fully spent.
So too, of all the misery there is,
The pain in Torment Unsurpassed is worst.

86
For one whole day on earth three hundred darts
Might strike you hard and cause you grievous pain,
But that could never illustrate or match
A fraction of the smallest pain in hell.

87
The frightful pains and torments just described
Are lived and felt throughout a billion years.
Until those evil deeds are fully spent
One will not die and shed this life in hell.

88
The seeds of these the fruits of evil deeds
Are sinful acts of body, speech, and mind.
Work hard therefore and muster all your skill
To never stray a hair's breadth into sin.

དུད་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་གསོད་པ་དང་། །
བཅིངས་དང་བརྡེག་སོགས་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་པ། །
མི་བཟུང་དགེ་བས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ལའི། །
གཅིག་པ་གཅིག་ཟ་ཤིན་དུ་མི་བཟད་པ། །

ཁ་ཅིག་སྒུ་ཏིག་པས་དང་རུས་པ་དང་། །
ཤ་དང་པུས་པས་ཤིའམ་ཆེད་དུ་བཟློ་བར་འགྱུར། །
དམར་ལེད་གཞན་དག་རྣམ་རྟོག་པ་ལག་པ་དང་། །
རྩུབ་པས་དང་ཆུགས་རྩུ་གདབ་པས་བརྡེག་སྟེ་གསོད། །

ཡི་དྭགས་ཀ་ཡང་འདོད་པས་སོང་བ་ཡིས། །
བསྐྱེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུན་ཆགས་མི་བཟོད་པ། །
དཔྱ་སྐྱེས་རྩུབ་དྲོ་དང་དང་ལྷིག་པ་ཡིས། །
བསྐྱེད་པ་ཤིན་དུ་མི་བཟད་བསྟེན་པར་ཚལ་བའོ། །

ཁ་ཅིག་ཁ་ནི་བས་ཀྱི་རིའི་ཚུལ་བ། །
རྡོ་རི་ཡི་ཁོག་ཚལ་བ་ཟོག་པས་སྡུག་ཅིང་། །
མི་གཡོང་ཕྱི་མར་བོར་བ་རྣམས་ཟན་ཏུང་། །
འཚལ་བ་ཡིའི་བཏུན་པ་རྩུབ་པ་ལ་བསྐམས་སོ། །

ཁ་ཅིག་རྩུབས་པ་དུམ་པ་ཤ་ཁྲག་མེད་ལྟེ་སྟེ། །
ཏ་ལའི་ཤིང་རྩེ་བཞིན་དུ་སྐམ་པ་རྣམས་སུ། །
ཁ་ཅིག་ཁ་ནས་མེ་བཏང་མཚན་ཁ་སྟེ། །
ཁྲག་གཤུ་བའམ་ཡིའི་ཁར་བཏབ་པ་ཟན། །

89
For animals there's multifold distress—
They're slaughtered, tied up, beaten, and the rest.
For those denied the virtue that brings peace
There's agony as one devours another.

90
Some of them are killed just for their pearls,
Their wool, or bones, their meat or skins and fur,
And other helpless beasts are forced to work,
They're kicked or struck with hands, with whips and goads.

91
For pretas too there's not the slightest break
In suffering from their unfulfilled desires.
What dire misery they must endure
From hunger, thirst, cold, heat, fatigue, and fear.

92
Some, their mouths like needles' eyes, their bellies
Huge as mountains, ache from want of food.
They do not even have the strength to eat
Discarded scraps, the smallest bits of filth.

93
Some, their naked bodies skin and bone,
Are like the dried-out tops of tala trees.
And some have mouths that belch forth fire by night:
Into their burning mouths sand falls as food.

སྐད་རིགས་འགའ་ནི་རྣག་དང་ཕྱི་མ་དང་།
ཁྲག་སོགས་མི་གཙང་བཡང་མི་རྟེད་དེ།
ཟན་ཚུན་གདོང་དུ་འཚོག་ཅིང་མཐིན་པ་ནས།
ལྟ་བ་བྱུང་བ་སྨིན་པའི་རྣག་འཚལ་ལོ།

ཡི་དྭགས་རྣམས་ལ་སོས་ཀའི་དུས་སུནི།
ཟླ་བའང་ཚ་ལ་དགུན་ནི་ཉི་མའང་གྲང་།
ལྟོན་ཤིང་འབྲས་བུ་མེད་འཇུར་འདི་དག་གིས།
བསྟན་པ་ཙམ་གྱིས་ཀླུང་ཡང་བསྐམ་པར་འགྱུར།

བར་ཆད་མེད་པར་སྐྱག་བསྟལ་བསྟེན་གྱུར་པ།
ཉེས་པར་སྤྱད་པའི་ལས་ཀྱི་ཞགས་པའི།
སྡུ་བས་བཅིངས་པའི་ལུས་ཅན་ཁ་ཅིག་ལོ།
ལྟ་སྟོང་དགུ་དང་ཁྲིར་ཡང་འཆིར་མི་འགྱུར།

དེ་ལྟར་ཡི་དྭགས་རྣམས་ཀྱི་སྡུ་ཚོགས་པའི།
སྐྱག་བསྟལ་རོ་གཅིག་ཐོབ་པ་གང་ལགས་པ།
དེ་ཡི་རྒྱུའི་སྐྱེ་བོ་འཇུངས་དགའ་བ།
སེར་སྣ་འཕགས་མིན་ལགས་པར་སངས་རྒྱས་གསུངས།

མཐོ་རིས་ན་ཡང་བདེ་ཆེན་དེ་དགག།
འཆི་འཕོའི་སྐྱག་བསྟལ་ཉིད་ནི་དེ་བས་ཆེ།
དེ་ལྟར་བསམས་ནས་ཡར་བས་རྣམས་ཀྱིས་ནི།
ཐད་འགྱུར་མཐོ་རིས་སྣང་དུ་སྲེད་མི་བགྱི།

94
A few unlucky ones don't even find
Some dirt to eat—pus, excrement, or blood.
They hit each other in the face and eat
The pus that festers from their swollen necks.

95
For hungry ghosts the summer moon's too hot,
In wintertime the sun is far too cold,
Fine trees in orchards wilt and lose their fruit,
And simply from their gaze great streams run dry.

96
And some have bodies bound by that tight noose,
Their karmic store of previous evil deeds,
Now borne as constant misery and pain;
For five, ten thousand years they will not die.

97
The cause of these the pretas' varied woes
And all such kindred torments one might get
Is being greedy, this the Buddha said:
Stinginess is not for the sublime.

98
Even in the higher realms the pains of death
Are more intense than is their greatest bliss.
And so good people who reflect on this
Don't crave the higher realms, which soon must end.

ལུས་ཀྱི་ཁ་དོག་མི་སྡུག་འགྱུར་བ་དང་། །
སྟན་ལ་མི་དགའ་མེ་ཏོག་ཕྱེང་རྙིང་དང་། །
གོས་ལ་དྲི་མ་ཆགས་དང་ལུས་ལ་ནི། །
སྔོན་ཆད་མེད་པའི་རྡུལ་འབྱུང་ཞེས་བཀྱི་བ། །

མཐོ་རིས་ལ་འཆི་འཕོ་སྦྱོན་བཀྱིད་འཆི་སྐུལ་ལྔ། །
ལྷ་ཡུལ་གནས་པའི་ལྷ་རྣམས་ལ་འབྱུང་སྟེ། །
ས་སྟེང་མི་རྣམས་འཆི་བར་འགྱུར་བ་དག །
སྦྱོན་པར་བྱེད་པའི་འཆི་ལྟས་རྣམས་དང་འདྲ། །

ལྷ་ཡི་འཇིག་རྟེན་དག་ནས་འཕོས་པ་ལ། །
གལ་ཏེ་དགེ་བའི་ལྷག་མ་འགའ་མེད་ན། །
དེ་ནས་དབང་མེད་དུད་འགྲོ་ཡི་དྭགས་དང་། །
དམྱལ་བར་གནས་པ་གང་ཡང་རུང་བར་འགྱུར། །

ལྷ་མིན་དག་ནའང་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷ་ཡི། །
དཔལ་ལ་སྡང་ཕྱིར་ཡིད་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ། །
དེ་དག་བློ་དང་ལྡན་ཡང་འགྲོ་བ་ཡི། །
སྤྱི་བ་ཐམ་བའེན་པ་མཐོང་བ་མ་ཆིས་སོ། །

འཁོར་བ་དེ་འདྲ་ལགས་པས་ལྷ་མི་དང་། །
དམྱལ་བ་ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོ་རྣམས་དག་ཏུ། །
སྐྱེ་བ་བཟང་པོ་མ་ལགས་སྐྱེ་བ་ནི། །
གཅོད་པ་དུ་མའི་སྡོད་ཐུར་ལགས་མཁྱེན་མཛོད། །

99
Their bodies' colors cease to charm and please,
Their seats grow hard, their flowered wreaths do wilt,
Their clothes are stained, and on their bodies now appear
Rank drops of sweat they never had before.

100
These five are signs that herald death in heaven,
Appearing to the gods in their abodes.
They're not unlike the signs of death that warn
Of coming death in humans on the earth.

101
Those gods who transmigrate from heavenly worlds
And do not have some little virtue left
Will tumble, helpless, to their just abodes
As beasts or hungry spirits or in hell.

102
The asuras begrudge the gods their splendor,
Their inbred loathing thus torments their minds.
Though clever, they're obscured as all their kind,
And so it is they cannot see the truth.

103
Samsara is like this, and thus we are reborn
As gods, as humans, denizens in hell,
As ghosts or animals; but you should know
That birth's not good, a pot of many ills.

མགོ་མས་གོས་ལ་གློ་བུར་མེ་ཤོར་ན། །
དེ་དག་བརྩོག་ཕྱིར་བཀྱི་བ་བཏང་ནས་ཀྱང་། །
ཡང་སྲིད་མེད་པར་བཀྱི་སྨད་འབད་འཚལ་ཏེ། །
དེ་བས་ཆེས་མཆོག་དགོས་པ་གཞན་མ་མཆིས། །

ཚུལ་ཁྲིམས་དགའ་དང་བསམ་གཏན་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །
མྱ་ངན་འདས་ཞི་དུལ་བ་དྲི་མེད་པའི། །
གོ་འཕང་མི་ཟད་མི་འཆི་ཟད་མི་འཚལ། །
ས་ཆུ་མེ་རླུང་ཉི་ཟླ་ལས་མཇོད། །

དྲན་དང་ཆོས་རབ་འབྱེད་དང་བརྩོན་འགྲུས་དང་། །
དགའ་དང་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་དང་ཉིང་ཚེའོ་དང་། །
བཅད་སྒོམས་འདི་བདུན་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་སྟེ། །
མྱ་ངན་འདས་ཐོབ་བཀྱིད་པའི་དགེ་ཚོགས་ལགས། །

ཤེས་རབ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ཡོད་མིན་ཏེ། །
བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་ཤེས་རབ་མེད། །
གང་ལ་དེ་གཉིས་ཡོད་པ་སྲིད་པཡི། །
ཞྭ་མཆོ་གནག་རྟེས་ལྟུང་འཚལ་བར་བཀྱི། །

ལུང་མ་བསྟན་པ་བཅུ་བཞི་ལྷིག་རྟེན་ན། །
ཁྱེ་མཁྱེ་གཉེན་ཀྱིས་རབ་གསུངས་གང་དག་ལགས། །
དེ་དག་རྣམས་ལ་བསམ་པར་མི་བཀྱི་སྟེ། །
དེ་ཡིས་བློ་ནི་ཞི་བར་བཀྱིད་མ་ལགས། །

104
Give up your efforts trying to stop all this
As if your hair or clothes had just caught fire;
Just do your best to not be born again:
No greater goal or need is there than this.

105
With discipline and concentration, wisdom too,
Attain nirvana, peaceful, disciplined, immaculate,
Unageing, deathless, inexhaustible, and quite distinct
From earth and water, fire, wind, sun, and moon.

106
Mindfulness, discernment, diligence, a joyful mind,
And flexibility, concentration, evenness—
These seven limbs are elements that lead to Buddhahood,
They gather virtue and attain the state beyond all pain.

107
Lacking wisdom, concentration fails,
And without concentration, wisdom too.
For someone who has both, samsara's sea
Fills no more than the print left by a hoof.

108
The Kinsman of the Sun did well pronounce
With silence on the fourteen worldly points.
On these you must not ponder or reflect,
With them your mind will never be at peace.

མ་རིག་པ་ལས་ལས་ཀྱེ་དེ་ལས་ནི། །
རྣམ་ཤེས་དེ་ལས་མིང་དང་གཟུགས་རབ་འབྱུང་། །
དེ་ལས་སྐྱེ་མཆེད་དྲུག་སྟེ་དེ་ལས་ནི། །
རེག་པ་གྱུར་ཏུ་འབྱུང་བར་ཐུབ་པས་གསུངས། །

རེག་པ་ལས་ནི་ཚོར་བ་གྱུར་འབྱུང་སྟེ། །
ཚོར་བདེ་གཞི་ལས་སྡུག་པར་འབྱུང་བར་འགྱུར། །
སྡུག་ལས་ལེན་པ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་སྟེ། །
དེ་ལས་སྲིད་པ་སྲིད་ལས་སྐྱེ་བ་ལགས། །

སྐྱེ་བ་ཡོད་ན་སྡུག་བསྔལ་ཤ་ཟད་དང་། །
འདོད་པས་ཕོངས་དང་འཆི་དང་འཇིག་རོགས་ཀྱིས། །
སྡུག་བསྔལ་ཕུང་པོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་འབྱུང་སྟེ། །
སྐྱེ་བ་འགགས་པས་འདི་གྱུར་འགག་པར་འགྱུར། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི། །
གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ། །
གང་གིས་འདི་ནི་ཡང་དག་མཐོང་བ་དེས། །
སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པ་རྣམ་མཆོག་མཐོང་། །

ཡང་དག་ལྟ་དང་འཚོ་དང་རྩོལ་བ་དང་། །
དྲན་དང་ཏིང་ངེ་འཛིན་དག་དང་ལས་མཐའ་དང་། །
ཡང་དག་རྟོག་ཉིད་ལམ་གྱི་ཡན་ལག་རྣམས། །
འདི་ནི་ཞི་བར་འགྱུར་བསྒོམས་པར་བགྱི། །

109
From ignorance comes action, and from that
Comes consciousness, thence name-and-form appears.
From that arise the six sense faculties,
Whence contact comes, thus did the Buddha teach.

110
And then from contact feeling comes to be,
And based on feeling, craving will appear.
Again from craving grasping will be born,
And then becoming, and from this there's birth.

111
Then once there's birth, comes misery untold,
And sickness, ageing, wants frustrated, death,
Decay, in short the whole great mass of pain.
If birth is stopped, all this will be no more.

112
Within the treasury of Buddha's words
There's none so precious, so profound as this.
And those who see that things dependently arise
Do see the Buddha, perfect knower of the truth.

113
Perfect view and livelihood, with effort,
Mindfulness and concentration, perfect speech,
And conduct, perfect thought—the path's eight limbs—
To find true peace, please meditate on these.

སྐྱེ་བདེ་སྡུག་བསྔལ་སྡེད་པ་ཞེས་བཀྱི་བ། །
དེ་ནི་དེ་ཡི་གྱུན་འབྱུང་རྒྱ་ཆེན་ཏེ། །
འདི་འགོག་པ་ནི་ཐར་པ་ལགས་ཏེ་དེ། །
འཕོ་བ་བཀྱིད་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་དེ་བརྒྱད་ལགས། །

དེ་ལྟར་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་པོ་དག། །
མཐོང་བར་བཀྱི་སྦྱངདཀྱུག་ཏུ་བརྩོན་པར་བཀྱི། །
པང་ན་དཔལ་གནས་ཕྱིམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། །
ཤེས་པས་ཉོན་མོངས་ཆུ་བོ་ལས་བརྒལ་ཀྱི། །

གང་དག་ཆོས་མངོན་བཀྱིས་པ་དེ་དག་ཀྱང་། །
གནམ་ལས་བབས་པམ་ལགས་ལོ་ཏོག་བཞིན། །
ས་རྡུམ་ནས་འཕྱེན་མ་ལགས་དེ་དག་སྟོན། །
ཉོན་མོངས་རྟ་ལས་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོར་བས། །

བསྐྱེངས་དང་བྲལ་ལ་ཏུ་ཚངམངས་ཅི་འཚལ། །
ཕན་པའི་གདམས་ངག་དོན་པོ་འདི་ལགས་ཏེ། །
ཁྲོད་ཀྱིས་སྦུགས་དུལ་མཛོད་ཅིག་བཙམ་སྟུན་ཀྱིས། །
སེམས་ནི་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་ལགས་པར་གསུངས། །

ཁྲོད་ལ་དེ་སྐད་གདམས་པ་གང་ལགས་དེ། །
བསྟ་པར་དགེ་སློང་གིས་ཀྱང་བཀྱིབར་དཀའ། །
འདི་ལས་གང་ཞིག་སྟོང་པའི་ངོ་བོ་དེ། །
ཡོན་ཏན་བསྟེན་པས་སྐུ་ཚེ་དོན་ཡོད་མཛོད། །

114
To take birth is to suffer, and to crave
Is its immense and universal source.
Make craving cease and freedom will be yours,
To achieve that take the Eightfold Noble Path.

115
For you to see these same Four Noble Truths
You must strive hard to practice constantly.
Even worldly men with fortune in their laps,
Through knowledge, crossed that river, troubled states;

116
And even those who realized the truth
Did not fall from the heavens, nor emerge
Like crops of corn from earth's dark depths, but once
Were ruled by kleshas and were ordinary men.

117
O Fearless One, what need to tell you more?
For here's the counsel that will truly help:
The vital point is tame your mind, for mind's
The root of Dharma, so the Buddha said.

118
It's hard enough for monks to follow perfectly
All these instructions that I've given you.
Yet practice excellence, the very pith
Of one of these, and give your life its sense.

ཀུན་གྱི་དགེ་བ་ཀུན་ལ་ཡི་རང་ཞིང་། །
ཉེར་གྱིས་ལེགས་པར་སྡུད་པ་རྣམ་གསུམ་ཡང་། །
སངས་རྒྱས་ཉིད་ཐོབ་བགྱི་སླད་ཡོངས་བསྔོས་ནས། །
དེ་ནས་དགེ་བའི་ཕུང་པོ་ཡིས་ནི། །

སྐྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་ལྷའི་ཡི། །
འཇིག་རྟེན་ཀུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་དབང་མཐོང་ནས། །
འཕགས་པ་སྤྱན་ར་སགཟིགས་དབང་སྒྱུད་པ་ཡིས། །
འགྲོ་བ་ཉམས་ཐག་མང་པོ་རྣམ་བཟློང་སྟེ། །

འཁྱུད་ནས་ན་རྒ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་རྣམས། །
བསལ་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་བཙམ་ལྡན་འདས། །
འོད་དཔག་མེད་དང་འདྲ་བར་འཇིག་རྟེན་གྱི། །
མགོན་པོ་སྐྱེ་ཚ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་མཛོད། །

ཤེས་རབ་ཚུལ་ཁྲིམས་གཏོང་འཁྱུད་གྲགས་ཆེན་དྲི་མ་མེད། །
ལྷ་ཡུལ་ནམ་མཁའ་དང་ནི་ས་སྟེང་རྒྱས་བཏབ་ནས། །
སྐལ་མི་དང་མཐོ་རིས་ལྷ་ནི་ན་ཚུང་མཆོག །
བདེ་དགས་དགའ་བ་དེས་པར་རབ་ཏུ་ཞི་མཛད་དོ། །

ཉོན་མོངས་ཉམ་ཐག་སེམས་ཅན་ཚངོགས་ཀྱི་འཇིགས་སྐྱེ་དང་། །
འཆི་བ་ཞི་མཛད་ཐུབ་ཐེ་དབང་པོ་ཉིད་བརྙེས་ནས། །
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་མིང་ཙམ་ཞི་ལ་མི་གཡེངས་པ། །
མི་འགྱེལ་ཉོན་མོངས་པ་མེ་མངའ་གོ་འཕང་བརྙེས་པར་མཛོད། །

119
Rejoicing in the virtuous deeds of all,
Now dedicate your three good kinds of acts
To all that they may come to Buddhahood.
Then by this mass of virtuous deeds may you,

120
In boundless lives in worlds of gods and men,
Be master of the yoga of all excellence,
And like Sublime Chenrezig, may you work
To guide the many feeble, stricken souls.

121
And thus may you take many rebirths and dispel all ills,
Old age, desire, and hatred in a perfect Buddhafield.
May you have infinite life, as a Protector of the World
Like Buddha Amitabha, Sublime Lord of Boundless Light.

122
And springing from your wisdom, discipline, and bounty, may your fame
And stainless virtues spread throughout the gods' realms, in the sky
And on the earth, and may you firmly quell the carefree ways
Of gods and men whose sole delight and joy is pretty girls.

123
And once you've reached the Mighty Buddha state, removing fear
And birth and death for hosts of stricken and afflicted souls,
Then let mere name be stilled, beyond the world, and reach
The never-changing level, free from fear, that knows no wrong.

འཕེལ་བའི་སྨྲེ་ཡིག་སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པོ་རྒྱལ་པོ་བཟང་
སྐྱོང་བཅས་རབ་ཏུ་གསོལ། །

རྒྱ་གར་ཀྱི་མཁས་པོ་སཾ་ཀྱ་ན་དེ་ཝ་དང་། ཁུ་ཚེན་ཀྱི་ལོ་ཙྪ་བ་བན་དེ་དཔལ་
བརྟེགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་ཅིང་ཞུས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་བའོ།།

This completes the *Letter to a Friend* written by the Sublime Master Nagarjuna to a friend, King Surabhibhadra. It was translated, corrected, and authenticated by the learned Indian abbot Sarvajñanadeva and the great reviser and translator Venerable Paltsek.